

УДК 796.011.3

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННУЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ

Р.А. Носко, Д.В. Силук, 4 курс; П.В. Волох, 3 курс
Научный руководитель – Т.В. Маринич, к.м.н., доцент
Полесский государственный университет

Актуальность: На современном этапе общественного развития важное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности [2, с. 59].

Интенсифицированный процесс обучения, с одной стороны и снижение двигательной активности, с другой, не может не сказываться на состоянии здоровья и физической подготовленности школьников, что в свою очередь негативным образом отражается на их умственной работоспособности.

Двигательная активность (ДА) является важнейшим компонентом образа жизни и поведения школьников, она определяется как социально-экономическими условиями и уровнем культуры общества, так и организацией физического воспитания, а также и индивидуально-типологическими особенностями высшей нервной деятельности, особенностями телосложения и функциональными особенностями и возможностями школьников.

Среди факторов, которые оказывают влияние на здоровье детей школьного возраста, по интенсивности воздействия важное место занимают физическое воспитание и степень упорядоченности режима дня: правильное чередование различных видов деятельности и отдыха, гигиеническая полноценность (продолжительность и глубина) ночного сна, рациональное питание [3, с.126].

Проблема двигательной активности учащихся школьного возраста связана с:

- ростом заболеваний среди учащихся, отчасти нерациональным распорядком дня ребенка;
- перегрузкой учебной, вследствие чего остается мало времени для прогулок, игр, занятий спортом;
- чрезмерным увлечением компьютером или другими играми, связанными с сидячим образом жизни [1, с. 24].

Вопрос о здоровье и уровне физического развития школьников становится все более актуальным в мире, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как взрослых, так и детей [4].

Цель: Выявить взаимосвязь между двигательной активностью и физической, умственной работоспособностью.

Задачи:

1. Определить группу двигательной активности, оценить физическую и умственную работоспособность.
2. Выявить влияние двигательной активности на умственную работоспособность.
3. Определить влияние двигательной активности на здоровье и физическую работоспособность.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Опрос (анкетирование) школьников.
3. Тестирование школьников.
4. Сбор информации о школьнике.
5. Методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение: В исследовании приняло участие 32 школьника старших классов ГУО "Средняя школа №12 г. Пинска".

Мы провели анкетирование с целью выявления ДА школьников с помощью специально разработанной анкеты. По полученным результатам выделили 3 группы учащихся с: высокой, средней и низкой ДА. С помощью тестов определили уровень физической подготовленности учащихся, а также подсчитали средний балл успеваемости по всем предметам (табл.).

Таблица – Средние показатели двигательной активности, физической подготовленности, успеваемости школьников

| Двигательная группа | ДА (в нед, час) | Физическая подготовленность (балл) | Успеваемость (балл) |
|---------------------|-----------------|------------------------------------|---------------------|
| 1. Высокий уровень | 26,3 | 9,5 | 6,8 |
| 2. Средний уровень | 21,1 | 7,7 | 7,2 |
| 3. Низкий уровень | 16,3 | 5,3 | 6,8 |

С целью выявления взаимосвязи между ДА школьников и их уровнем умственной и физической подготовленности мы провели корреляционный анализ.

В результате математических расчетов взаимосвязи двигательной активности школьников и их уровнем физической подготовленности мы получили коэффициент, равный 0,89, что говорит о высокой корреляции между данными показателями.

Увеличение двигательной активности обеспечивает значительный прирост показателей, характеризующих уровни развития физических способностей. Наиболее значимый прирост выявлен в показателях выносливости и силовых способностей

В то время как коэффициент корреляции между двигательной активностью и успеваемостью учащихся равен 0,038, т.е. практически отсутствует взаимосвязь.

Заключение. В результате проделанной работы выявлено, что между двигательной активностью и уровнем физической подготовленности выявлена прямая сильная корреляционная связь ($r=0,89$), а между успеваемостью и двигательной активностью связь отсутствует ($r=0,038$).

Список использованных источников

1. Высочин Ю.В., Шапошникова В.И. Физическое развитие и здоровье детей //Физическая культура в школе. 1999. – № 1. – С.69-73.
2. Влияние различных режимов двигательной активности на физическое состояние учащихся начальных классов учебных заведений нового типа: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 Текст. Краснодар, 2000
3. Кончиц, Н.С. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность / Н. С. Кончиц, Т. Н. Васильева. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2014. - 105 с.
4. Тулякова, О. В. Состояние здоровья, физическое и психическое развитие детей в зависимости от различных факторов / О. В. Тулякова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 333 с.